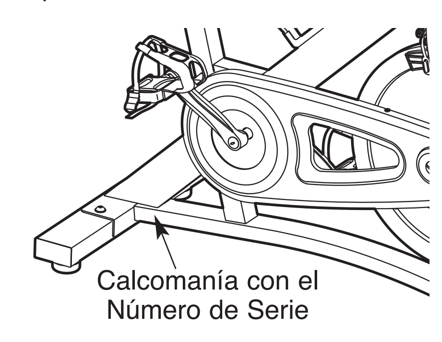
NordicTrack®

GX2 Sport

Nº de Modelo NTEVEX75010.0
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

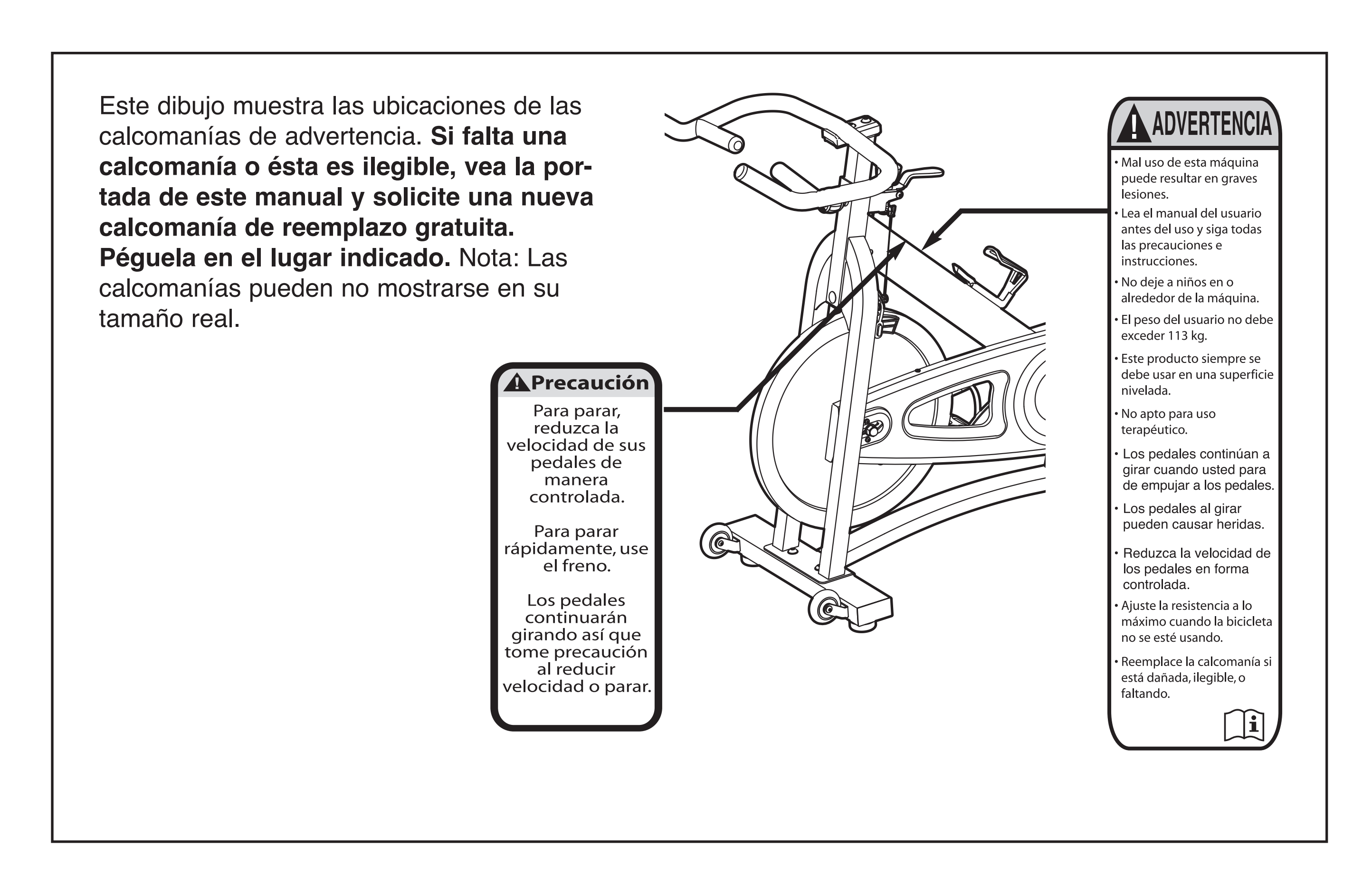
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



NordicTrack es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

2. Use la bicicleta de ejercicios sólo como se describe en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.

4. La bicicleta de ejercicios está diseñada solamente para uso doméstico. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

5. Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de la casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 2 pies (0,6 m) de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.

6. Inspeccione y ajuste correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.

8. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado deportivo para la protección de sus pies.

9. La bicicleta de ejercicios no debería de ser usada por personas cuyo peso sea más de 113 kg.

10. Siempre mantenga su espalda derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.

11. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que la rueda libre deje de moverse. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.

12. Para parar rápidamente la rueda libre, presione la palanca del freno hacia abajo.

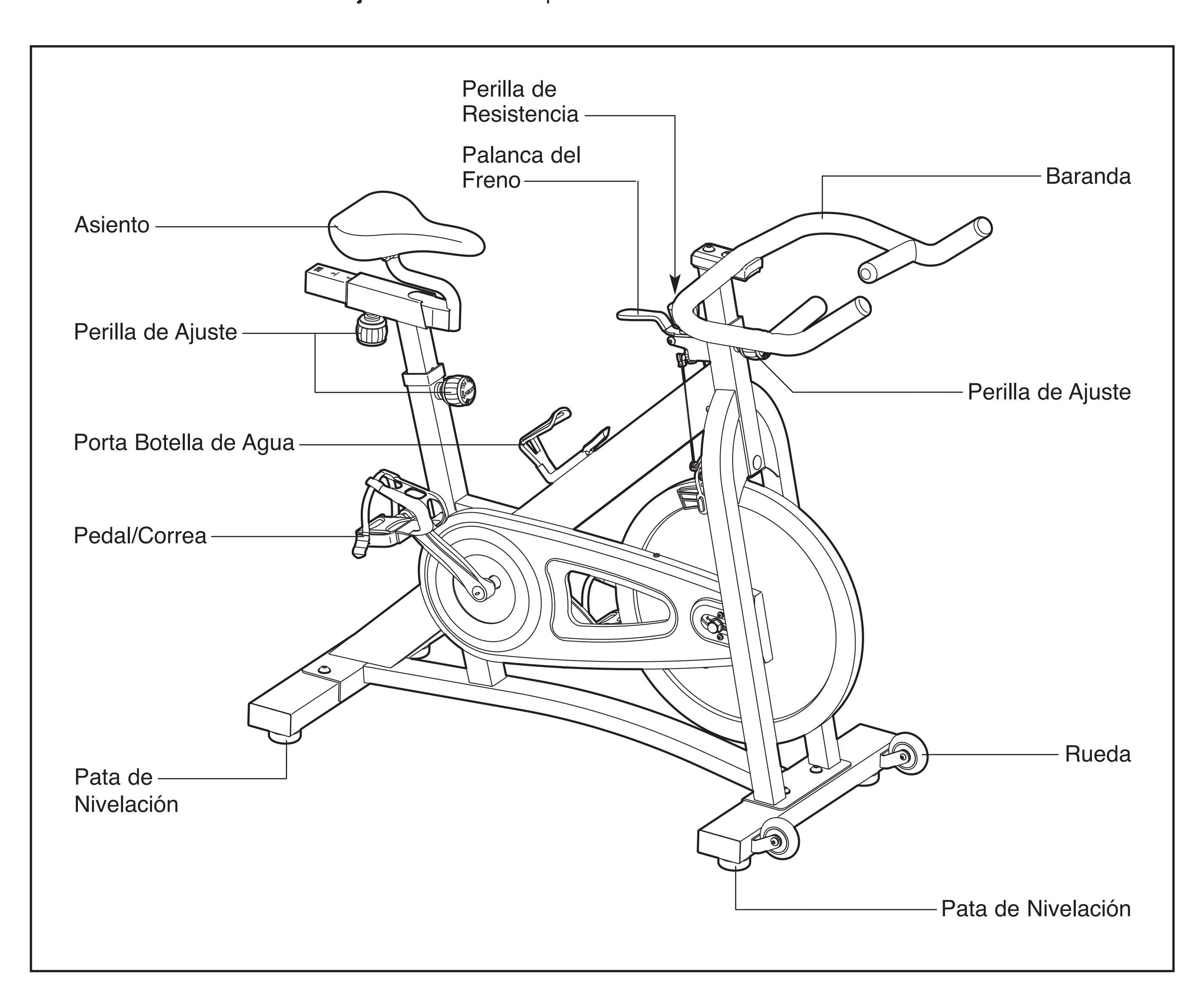
13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios NordicTrack® GX2 SPORT. El ciclismo es un ejercicio efectivo para incrementar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GX2 SPORT tiene una selección de características diseñadas para hacer de sus entrenamientos en casa más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en una área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté completado.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere de una llave inglesa y un destornillador estrella .

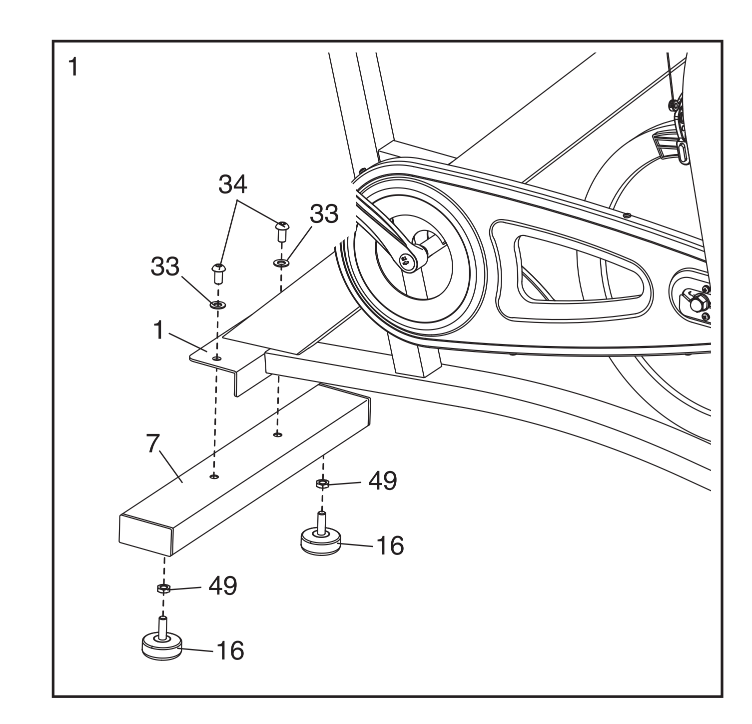
Nota: Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido conectada a otra pieza previamente.

1. Retire los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (no mostrado) de la parte de atrás de la Armadura (1). Deseche los tornillos, las arandelas, y el soporte de envío.

   Identifique el Estabilizador Trasero (7), el que no tiene ruedas.

   Ajuste las dos Tuercas Hexagonales de M10 (49) sobre dos Patas de Nivelación (16). A continuación, apriete la Pata de Nivelación dentro de la parte inferior del Estabilizador Trasero (7).

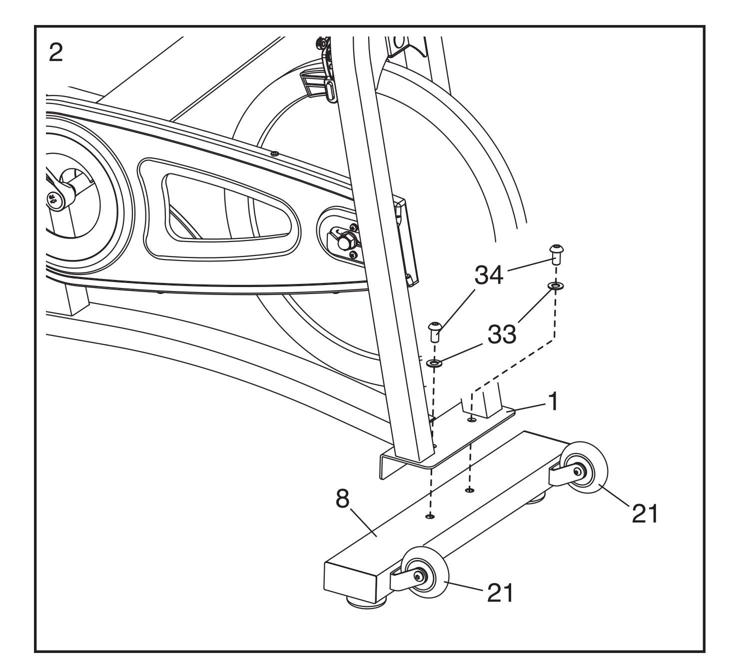
   Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M10 x 25mm (34) y dos Arandelas de M10 (33).



2. Retire los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (no mostrado) de la parte de adelante de la Armadura (1). Deseche los tornillos, las arandelas, y el soporte de envío.

   Oriente el Estabilizador Delantero (8) de manera que las Ruedas (21) estén en la posición mostrada.

   Conecte el Estabilizador Delantero (8) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M10 x 25mm (34) y dos Arandelas de M10 (33).

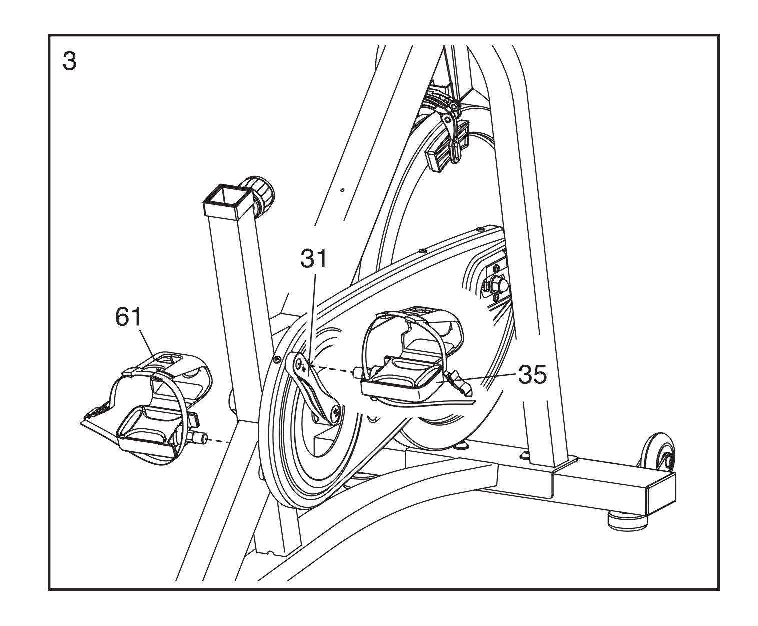


3. Identifique el Pedal Derecho (35), marcado con una "R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Con una llave ajustable, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (35) en *dirección de las agujas del reloj* en el Brazo de la Manivela Derecha (31).

Ajuste el Pedal Izquierdo (61) *en dirección opuesta a las agujas del reloj* dentro del Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).

IMPORTANTE: Ajuste ambos Pedales (35, 61) tan firmemente como sea posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios durante una semana, vuelva a ajustar los Pedales.

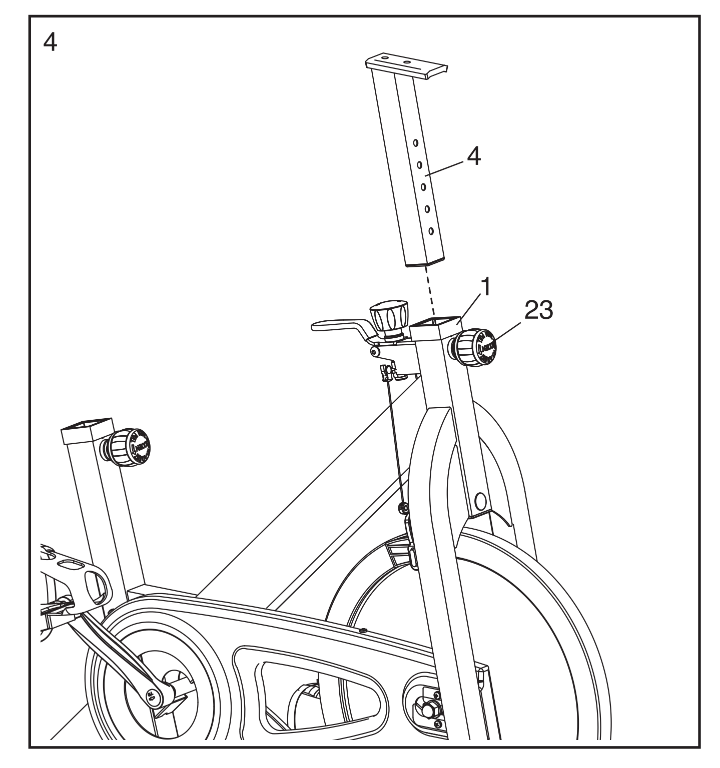


4. Oriente el Poste de la Baranda (4) como se muestra.

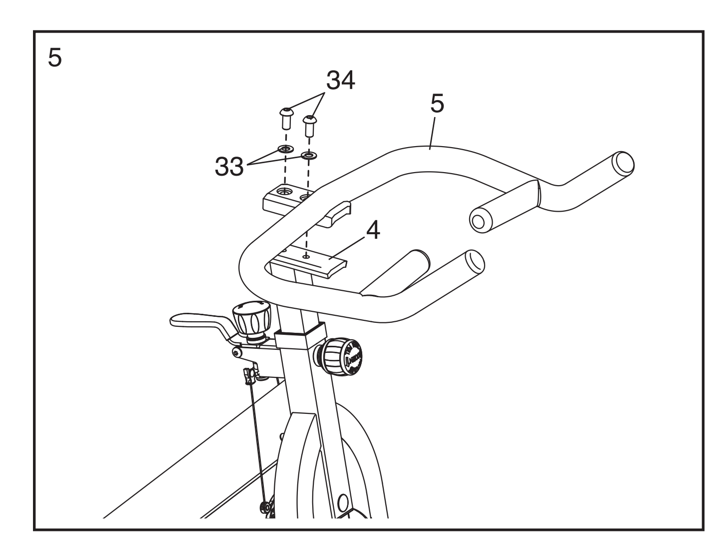
Localice la Perilla de Ajuste (23) en la parte delantera de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia fuera. Luego, inserte el Poste de la Baranda (4) dentro de la Armadura.

Mueva el Poste de la Baranda (4) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda, y luego ajuste bien la Perilla de Ajuste.

Mueva el Poste de la Baranda (4) ligera-mente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse que la Perilla de Ajuste (23) esté firmemente encajada en un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda.



5. Conecte la Baranda (5) al Poste de la Baranda (4) con dos Tornillos de M10 x 25mm (34) y dos Arandelas de M10 (33).

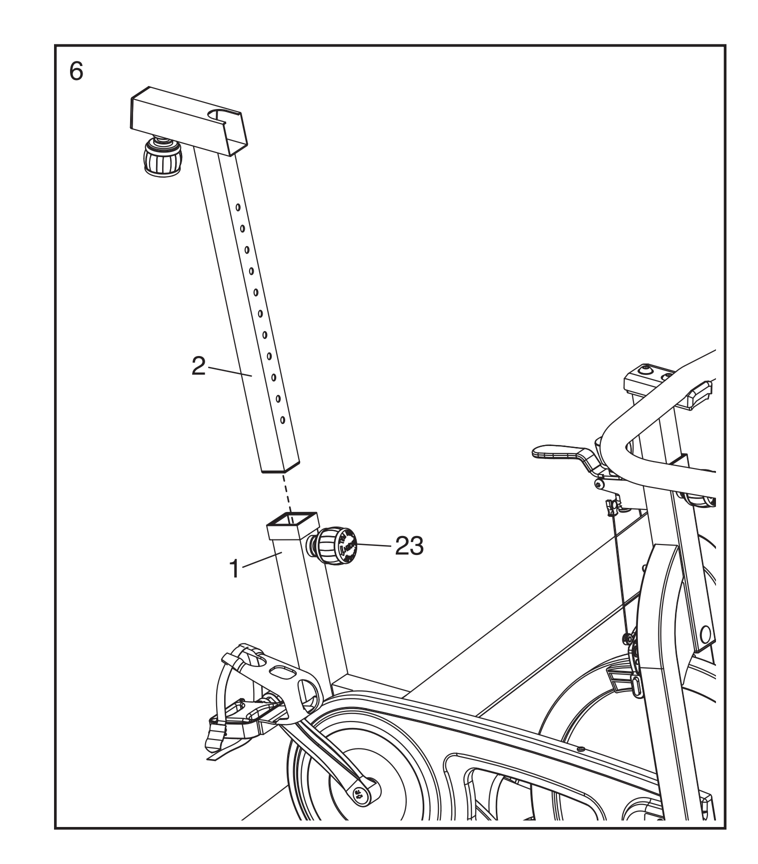


6. Oriente el Poste del Asiento (2) como se muestra.

   Localice la Perilla de Ajuste (23) en la parte de atrás de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia fuera. Luego, inserte el Poste del Asiento (2) dentro de la Armadura.

   Mueva el Poste del Asiento (2) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de un orificio de ajuste en el Poste del Asiento, y luego ajuste bien la Perilla de Ajuste.

   Mueva el Poste del Asiento (2) ligeramente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse que la Perilla de Ajuste (23) esté firmemente encajada en un orificio de ajuste en el Poste del Asiento.



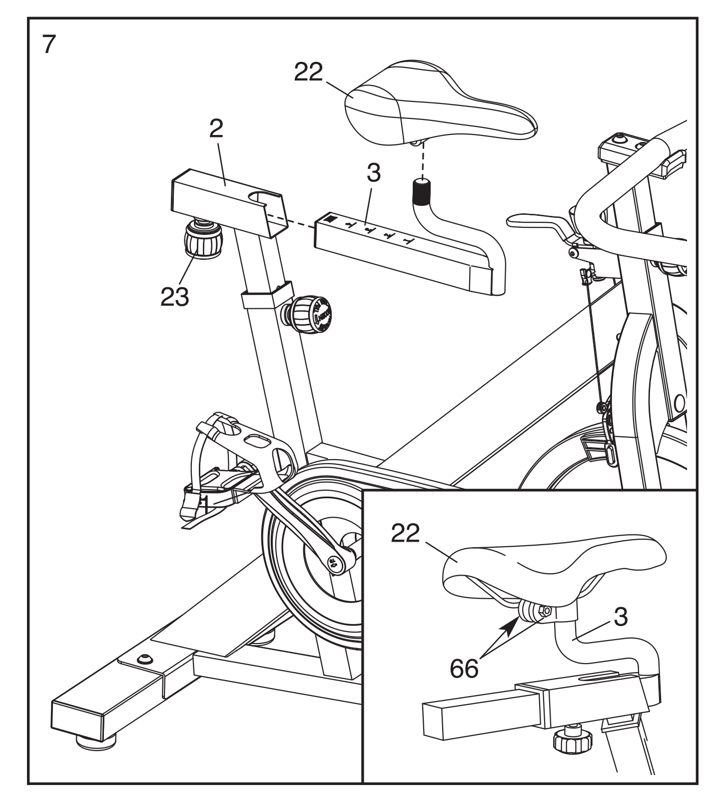
7. Oriente el Asiento (22) y el Porta Asiento (3) como se muestra.

   Vea el dibujo insertado. Conecte el Asiento (22) al Porta Asiento (3) con dos Tuercas Hexagonales de M8 (66). **Asegúrese que la nariz del Asiento esté orientada hacia adelante antes de ajustar las Tuercas Hexagonales.**

   Localice la Perilla de Ajuste (23) en el Poste del Asiento (2). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia abajo. Luego, inserte el Porta Asiento (3) dentro del Poste del Asiento.

   Deslice el Porta Asiento (3) a la posición deseada y luego suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de uno de los orificios de ajuste en el Porta Asiento, y luego ajuste bien la Perilla de Ajuste.

   Asegúrese que la Perilla de Ajuste (23) esté firmemente encajada en un orificio de ajuste en el Porta Asiento (3).



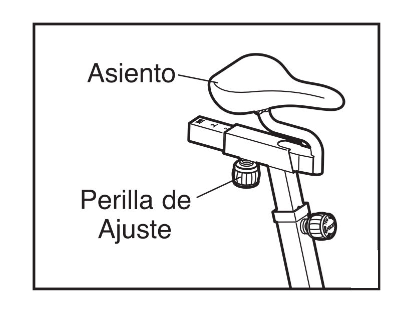
8. **Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminar el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO OPERAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y ajuste todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

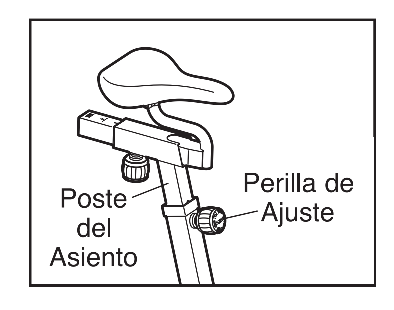
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO



Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia abajo. Luego, mueva el asiento hacia adelante o atrás, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste en el porta asiento, y firmemente ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté encajada en un orificio de ajuste.**

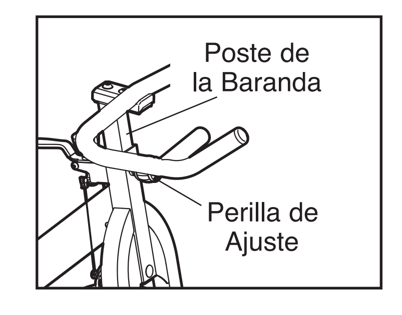
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, debe doblar sus rodillas un poco cuando los pedales estén en la posición más baja.



Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia afuera. Luego, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste en el poste del asiento, y firmemente ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté encajada en un orificio de ajuste.**

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

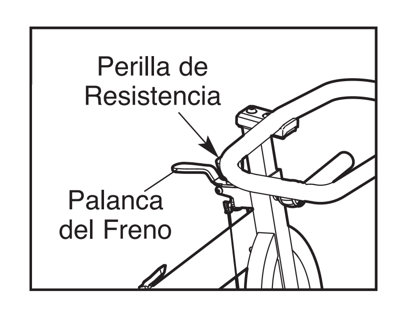


Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia afuera. Luego, mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste en el poste de la baranda, y firmemente ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste este encajada en un orificio de ajuste.**

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales (vea el dibujo en la página 4), simplemente jale los extremos de las correas de los pedales. Para aflojar las correas de los pedales, presione y sostenga las lengüetas de las hebillas, ajuste las correas de los pedales a la posición deseada, y luego suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj. **Para parar el volante, empuje la palanca del freno hacia abajo. El volante debe de rápidamente parar por completo.**

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso cuando la esté usando, gire una o ambas patas de nivelación del estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo en la página 4) hasta que el movimiento se elimine.

GUÍAS DE EJERCICIOS

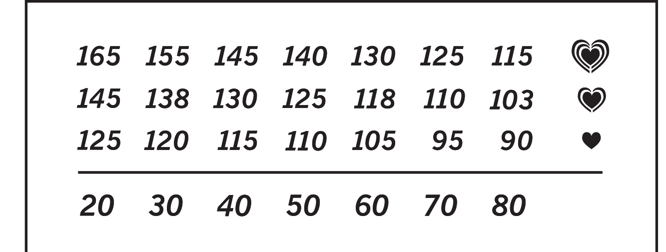
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

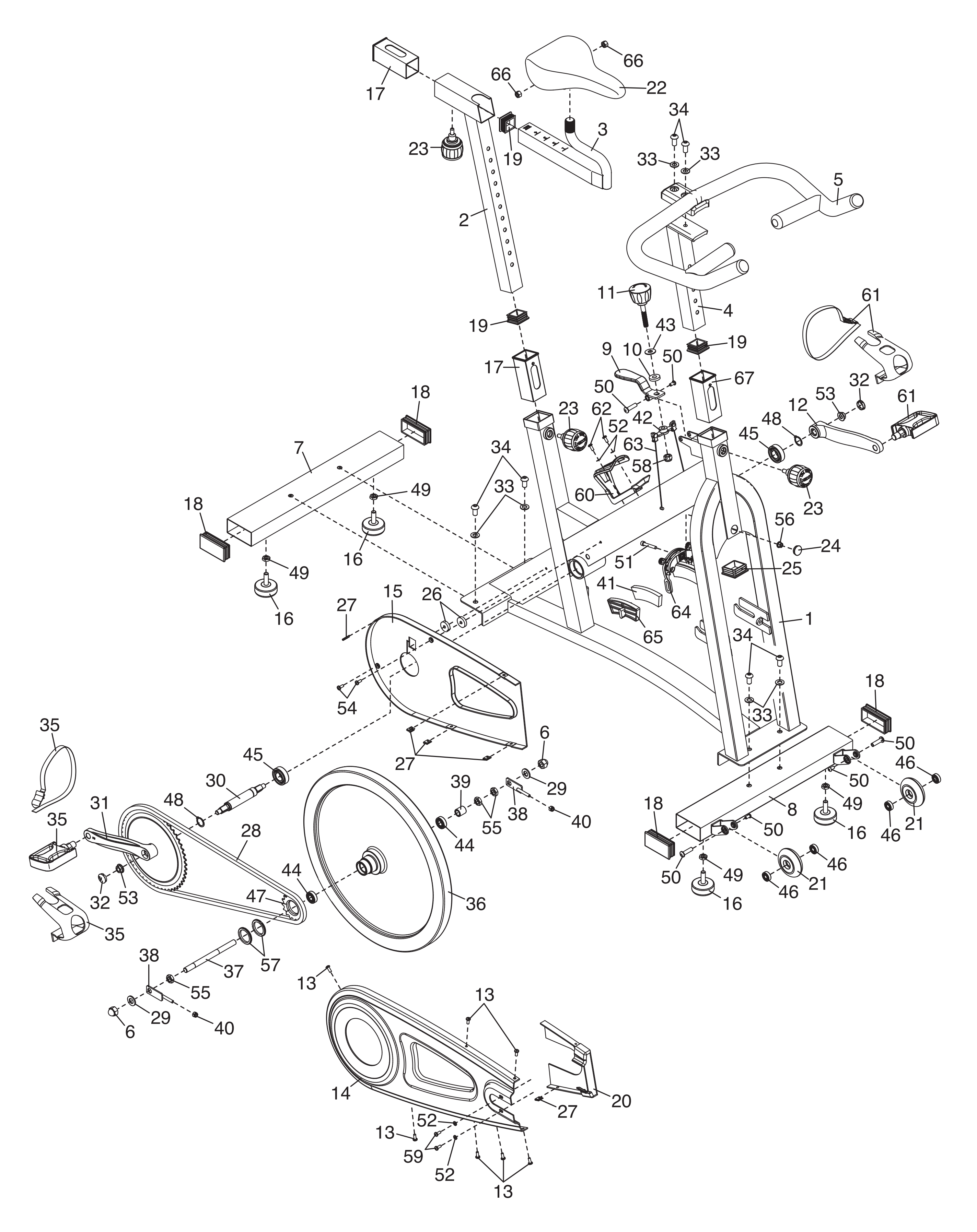
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEX75010.0 R0510A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Poste del Asiento
3	1	Porta Asiento
4	1	Poste de la Baranda
5	1	Baranda
6	2	Tuerca Cubierta de M12
7	1	Estabilizador Trasero
8	1	Estabilizador Delantero
9	1	Palanca del Freno
10	1	Arandela de Fieltro
11	1	Perilla de Resistencia
12	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
13	7	Tornillo Taladro
14	1	Protector Derecho
15	1	Protector Izquierdo
16	4	Pata de Nivelación
17	2	Buje del Poste del Asiento
18	4	Tapa Estabilizadora
19	3	Tapa del Poste
20	1	Cubierta del Protector
21	2	Rueda
22	1	Asiento
23	3	Perilla de Ajuste
24	1	Tapa del Freno
25	1	Tapa de la Armadura
26	2	Espaciador Plástico de 6.5mm
27	5	Tuerca T1
28	1	Cadena
29	2	Arandela del Soporte
30	1	Eje de la Manivela
31	1	Brazo de la Manivela Derecha/ Rueda de la Manivela
32	2	Tapa de la Manivela
33	6	Arandela de M10
34	6	Tornillo de M10 x 25mm
35	1	Correa/Pedal Derecho
36	1	Volante
37	1	Eje del Volante
38	2	Soporte del Volante
39	1	Manga
40	2	Contratuerca de M8
41	2	Almohadilla del Freno
42	1	Abrazadera del Freno
43	1	Arandela pequeña de la Perilla
44	2	Buje del Volante
45	2	Buje de la Manivela
46	4	Buje de la Rueda
47	1	Rueda Dentada del Volante
48	2	Anillo de Retención
49	4	Tuerca Hexagonal de M10
50	3	Juego de Pernos de la Rueda
51	1	Perno de M6 x 40mm
52	4	Arandela de M5
53	2	Tuerca de la Manivela
54	2	Tornillo de M5 x 25mm
55	3	Tuerca Hexagonal Delgada de M12
56	1	Tuerca Dentada de M6
57	2	Tuerca de la Llave Inglesa
58	1	Contratuerca de M10
59	2	Tornillo de M5 x 12mm
60	1	Porta Botella de Agua
61	1	Correa/Pedal Izquierdo
62	2	Tornillo de M5 x 12mm
63	2	Cable del Freno
64	1	Mordaza del Freno
65	2	Montura de la Almohadilla del Freno
66	2	Tuerca Hexagonal de M8
67	1	Buje del Poste de la Baranda
*	–	Herramienta para el Montaje
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEX75010.0 R0510A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 300026 R0510A